IZPP Φ INTERNATIONALE ZEITSCHRIFT FÜR PHILOSOPHIE UND PSYCHOSOMATIK
Erstes offenes E-Journal für fächerübergreifende Theoriebildung in Philosophie und Psychosomatik sowie ihren Grenzgebieten
Herausgeber: Wolfgang Eirund und Joachim Heil
ISSN: 1869-6880

Das Einsamkeitsgefühl des homo confusus – Wechselspiel individueller und gesellschaftlicher Bedingungen

Deborah Ryszka

Zusammenfassung
Jüngst gründete die englische Regierung ein Ministerium für Einsamkeit, dessen Realisierung ein nicht zu unterschätzendes gesellschaftliches Problem widerspiegelt, nämlich das der zunehmenden Einsamkeit, respektive der sozialen Isolation. Mit dem Begriff der Einsamkeit kommt jedoch ein doppeldeutiger Charakter einher, einerseits positiv nuanciert – als Quelle schöpferischer Einsamkeit –, andererseits negativ konnotiert – im Sinne einer destruktiven Kraft. Je nach Zeitalter rangierte solch eine Bewertung der Einsamkeit stets zwischen diesen beiden Polen, wonach heutzutage der Einsamkeitsbegriff eher negativ beladen zu sein scheint. Doch wieso dominiert diese Vorstellung von Einsamkeit in unserer Gesellschaft? Der folgende Beitrag möchte diese Fragestellung mithilfe der Darstellung möglicher Ursachen und Folgen – sowohl denjenigen psychologischen als auch soziologischen Ursprungs bzw. in ihrem interdependenten Verhältnis – für solch ein negativ wahrgenommenes Begriffsverständnis skizzieren.

Schlagwörter
Einsamkeit, Subjektivität, Steigerungslogik, Selbst

Summary
Recently, the British government appointed a minister for loneliness, which reflects a serious social problem, namely the increase of loneliness or more precisely of social isolation. However the concept of loneliness comes with an ambiguous nature, on the one hand subtly nuanced positive – as source of creative loneliness – on the other hand negatively connoted as a destructive power. Depending on era, the meaning of loneliness ranked between those two poles leading to a more negative understanding in these days. But why does this notion of loneliness dominate our society? The following article tries to approach this question by sketching possible reasons and consequences – both psychologically and sociologically as well as their interdependent relationship – for such a negative understanding of loneliness.

Key words
Loneliness, subjectivity, growth imperative, self

1 Einleitung

> *Zwischen Welt und Einsamkeit*
> *Ist das rechte Leben.*
> *Nicht zu nah und nicht zu weit*
> *Will ich mich begeben.*
> Friedrich Rückert

Wie bei den meisten Begrifflichkeiten besteht auch beim Begriff der „Einsamkeit" eine semantische Unschärfe. Diese hängt von Faktoren wie etwa den zugrundeliegenden Theorieannahmen (vgl. Kuhn, 1967) oder einer theoretischen bzw. empirischen Betrachtung des Einsamkeitsphänomens ab. Auch die relevante Differenzierung von objektiver und subjektiver Einsamkeit, also derjenigen zwischen „sozialer Isolation" und der wahrgenommenen, empfundenen Einsamkeit, sowie der hieraus resultierenden schöpferischen oder destruktiven Kraft, darf nicht unberücksichtigt bleiben. Ob diese als Quelle der Energie, wie etwa Rainer-Maria Rilke (1913/1988) sinnierte, angepriesen wird: „Du meine heilige Einsamkeit,/ du bist so reich und rein und weit/ wie ein erwachender Garten.// Meine heilige Einsamkeit du -/ halte die goldenen Türen zu,/ vor denen die Wünsche warten", oder als unabwendbares Menetekel mit den Worten Kästners aus „Kleines Solo" (1947): „Einsam bist du sehr alleine./ Aus der Wanduhr tropft die Zeit./ Stehst am Fenster. Starrst auf Steine. Träumst von Liebe. Glaubst an keine. Kennst das Leben./ Weißt Bescheid. Einsam bist du sehr alleine -/ Und am schlimmsten ist die Einsamkeit zu zweit", hängt primär von der persönlichen, individuellen Bewertung der Situation des Einzelnen ab. Erst diese verleiht der Einsamkeit ihre schwächende bzw. stärkende Kraft, die sich auf das Subjekt auswirkt. So kann etwa einen inmitten von Menschenmassen ein Gefühl der vollkommenen Leere, der Einsamkeit überrumpeln, gleichzeitig jedoch nivelliert, ja transformiert sich dieses in einem Moment des sozialen Alleinseins zu einem ekstatischen Gefühl des In-der-Welt-Sein bzw. des Eins-mit-der Welt-Sein. *Ergo: e*insam ist, wer nicht mit sich eins ist.

Dieses impliziert die Verwobenheit von Einsamkeitsempfinden und Selbstempfinden. „Die Fähigkeit, allein zu sein, wird verknüpft mit Selbstentdeckung und Selbstverwirklichung, mit der Wahrnehmung der tiefsten eigenen Bedürfnisse, Gefühle und Impulse" (Storr, 1990, 47). Einsamkeitsempfinden und Selbstempfinden sind mehr und mehr gestört, weswegen ein negatives Einsamkeitsgefühl bei vielen dominiert und aufgrund seiner negativen psychischen und physischen Auswirkungen (z. B. Holt-Lunstad, Smith & Layton, 2010) die Politik zum Handeln bewegt: In England wurde ein Minister für Einsamkeit ernannt, um diesem Phänomen der Vereinsamung entgegenzuwirken. Diese negativen Wirkungen der Einsamkeit auf das menschliche Gemüt kannte bereits Schopenhauer (1851/2007): „Ein Hauptstudium der Jugend sollte sein,/ die Einsamkeit ertragen lernen,/ weil sie eine Quelle des Glücks und der Gemütsruhe ist."

2 Das einsame Selbst

Insofern kommt dem Selbstempfinden eine relevante Rolle für die Bewertung der Einsamkeit zu. Erst ein mit sich im Reinen stehendes Selbst, ist ein reifes Selbst und somit einsamkeitsfähig. Aber was zeichnet ein reifes Selbst aus? Ist seine Ausbildung unter den heutigen gesellschaftlichen Umständen überhaupt möglich? Nach Mead (1934/1993) konstituiert sich das Selbst im gesellschaftlichen Prozess aus *Me* und *I* bzw. den internalisierten, verallgemeinerten Anderen und einem personalen Selbst. Erst nach erfolgreicher Sozialisation, der Internalisierung gesellschaftlicher Werte und Konventionen, kann sich auf Grundlage dieses *Me* das eigentliche „Kernselbst", welches als mehrschichte Persönlichkeit zu verstehen ist, entwickeln, welches selbst wiederum notwendige Bedingung für die Weiterentwicklung von gesellschaftlichen Prozessen darstellt. Diese Bedeutsamkeit *alters* als konstitutives Element für die Herausbildung eines Selbst auf gesellschaftlicher Ebene kann *mutatis mutandis* auch für die zwischenmenschliche, psychologische Ebene beansprucht werden, welches Lacan (1975) mit seiner Schwerpunktsetzung des menschlichen Antlitz und des Blickes des anderen erörtert sowie Martin Buber (1929/1977) mit seiner Kernaussage: „Ich werde am Du" darlegt. Ohne (bzw. mit dysfunktionalem, also den menschlichen Bedürfnissen entgegenwirkendem) *alter* und *tu* entsteht ein *ego minimalus* oder ein *ego confusus*. Ohne befriedigende zwischenmenschliche Beziehungen irrt das Subjekt auf der Suche nach sich selbst im *horror vacui* seines verzweifelten Pseudo-Selbst umher, sich unentwegt selbst

konzentrisch und distanzlos umkreisend und somit unfähig, Raum für etwas „Nicht-Selbst“ zuzulassen. Es ist einsam.

Dieses Einsamkeitsgefühl wird direkt, aber auch indirekt durch gesellschaftliche Gegebenheiten, evoziert und unterstützt, von denen einige sowie der Umgang mit diesen auf psychologischer Subjektebene im Weiteren näher erörtert werden sollen.

3 Das einsame Selbst in einsamer Gesellschaft

Kennzeichnende Merkmale unserer Gesellschaft sind unter Zuhilfenahme digitaler Technologien sowohl ihre Steigerungslogik als auch die Bezeichnung unserer Welt als *global village* (McLuhan, 1962). Es bedeutet eine Verdichtung im Sinne von räumlich unabhängiger, zwischenmenschlicher Kommunikation in Echtzeit (wie etwa die ständige Erreichbarkeit) und eine somit geforderte Flexibilität und Mobilität. In dieser Hinsicht könnte Exterritorialität das Schlagwort unserer Gesellschaft sein. Bauman (2003) spricht von einer *liquiden* bzw. *verflüssigten* Moderne, in welcher das Subjekt als „Jäger“ bezeichnet werden könnte, da unter anderem sein Lebensziel in der Anwendung individueller Strategien zur Profitmaximierung besteht. Er ist ein Einzelgänger ohne Heimat und ohne Rast, der die „Verbindlichkeit, die nicht bindet“ (Plessner, 1924/1981), i.e. lockere, emotional oberflächliche Beziehungen, präferiert. Denn starke emotionale Bindungen sind für den „Jäger“ und seine individuellen Interessen nicht profitabel. Emotionale Involviertheit und gegenseitiges Vertrauen – alles Aspekte, welche die individuelle Mobilität und Flexibilität, die zum Erreichen gewisser sozialer Machtpositionen notwendig erscheinen und von gesellschaftlichen Bedingungen gefordert und unterstützt werden – stehen diametral zu den eigennützigen Interessen.

Nach Maslow (1977) geschieht dies um den Preis des Mangels menschlicher Grundbedürfnisse, nämlich den *Sicherheitsbedürfnissen*, deren „Entzug“ auf Dauer Krankheiten hervorrufen kann. Unter *Sicherheitsbedürfnissen* subsumiert Maslow (1977) etwa Wünsche nach Sicherheit, Beständigkeit und Angstfreiheit, die sich in unserer Gesellschaft durch den Wunsch nach sicherem, ungestörtem Wohnraum, einem sicheren Arbeitsplatz und der Vorsorge im Ernstfall, wie etwa durch die Altersvorsorge, manifestieren. Alles Aspekte, die – *horribile dictu* – in zunehmenden Maße durch einen Anstieg des Wohnraummangels, eine Prekarisierung der Arbeitsverhältnisse und mangelnde Altersvorsoge bedroht sind und folglich den menschlichen *Sicherheitsbedürfnissen* nicht gerecht werden. Nach Wenz (1984) etwa besteht eine enge Beziehung zwischen häuslicher Beengung, die charakteristisch für das urbane Leben ist, und entstehenden Einsamkeitsgefühlen.

Hinzukommend unterstützen gesellschaftliche Rahmenbedingungen das Aufkommen subjektiver Entfremdungsgefühle, die insbesondere in Deutschland durch den bestehenden Konflikt zwischen der Dominanz der Gemeinschaft über das Individuum (Hofstede, 2006) und der fortschreitenden individuellen Emanzipation des Subjekts entstehen. Diese Entfremdungsgefühle äußern sich subjektiv nach Seeman (1959) in (1) Machtlosigkeit, (2) Bedeutungslosigkeit, (3) Normverlust, (4) Isolation und (5) Selbstentfremdung. Nach diesem Verständnis sind insbesondere jene von Einsamkeitsgefühlen bedroht, die von gesellschaftlich akzeptierten Überzeugungen oder Zielen abweichen. Honneth (1992) hingegen betont die *Anerkennung* mit ihren drei Facetten (1) der Liebe, (2) des Respekt und (3) der Wertschätzung subjektiver Leistungen und Fähigkeiten als Gegenbegriff zur Entfremdung. Einen interdependenten Ansatz verfolgt wiederum Bourdieu (1987), welcher eine Übereinstimmung zwischen Habitus und Umwelt als notwendige Bedingung von Zufriedenheit bzw. dem Ausbleiben von Entfremdungsgefühlen betrachtet. Jaeggi (2005) spricht allgemeiner formuliert von einer *Beziehung der Beziehungslosigkeit*, in welcher das Subjekt sich beziehungslos in die Welt geworfen fühlt, respektive negativen oder neutralen Widerhall erhält.

Darüber hinaus sieht sich das Subjekt, unter anderem aufgrund der zunehmenden Urbanisierung und des technologischen Fortschritts, mit einer permanenten Reizüberflutung konfrontiert (z. B. äußere Reizstimulation in der Stadt, ständige Erreichbarkeit mittels des Smartphones), die es durch Maßhalten – was jedoch den wenigsten gelingt – zu vermeiden gilt, oder – der einfachere Fluchtweg – durch übersteigerte Selbstaufmerksamkeit. Bereits Simmel (1903) analysierte die Blasiertheit als typisches Merkmal der Großstadt und kennzeichnete diese als Schutzmechanismus vor „rasch wechselnden und in ihren Gegensätzen eng zusammengedrängten Nervenreizen“, resultierend in einer „Abstumpfung gegen die Unterschiede der Dinge“ (Simmel, 1903, 3). Diese Unterscheidung könnte man *in abstracto* als diejenige zwischen Subjekt und Objekt zugunsten einer gewichtigeren Verschiebung des Subjektpols auffassen, was sich in hypersubjektzentrierten Gedankengängen und Verhaltensweisen widerspiegelt. Diese durch eine obsessive Selbstfixierung hervorgerufene fehlende Selbstdistanz unterminiert nach dem Subjektivitätsverständnis Whiteheads (1929/1987), der diese als freie Zone bzw. freie Zeit begreift, die Entwicklung eines reifen Selbst. Diese durch eine Selbstfixation resultierende Infantilität kennzeichnet auch die narzisstische Persönlichkeitsstörung aus (ICD-10-Klassifikation, F60.8), deren Diagnose – zumindest in westlichen Industriestaaten – über die letzten Jahrzehnte angestiegen ist (Twenge, Konrath, Foster, Campbell & Bushman, 2008). Gesellschaftlich geforderte Selbstinszenierung (z. B. Impression Management) kombiniert mit exzessiver Selbstumkreisung verstärken sozial-ängstliche Persönlichkeiten, deren primäre Gedanken sich um Fragen, wie etwa „Wie sehen mich die anderen?“, „Wie wirke ich auf andere?“ usw., drehen. Hinsichtlich der oben genannten gesellschaftlichen Entwicklungen scheint dieser Trend nicht verwunderlich, da institutionalisierte Rahmenbedingungen „echte“ zwischenmenschliche Begegnungen, die konstitutiv für den Entwurf eines Selbst sind, erschweren, ja sogar unterminieren.

Dieses genannten gesellschaftlichen Bedingungen verstärken aufgrund ihrer in den Fundamenten falsch institutionalisierten Weltbeziehung die Diskrepanz zwischen dem menschlichen Anspruch nach sozialer Nähe und dem subjektiv wahrgenommenen sozialen Beziehungsgefüge, infolgedessen sie eine obsessive Selbstthematisierung des Subjekts unterstützen, die wiederum den Beziehungsaufbau zum Anderen als auch zur Welt erschweren, und folglich bei mangelnder Gegensteuerung, trotz Überflutung sozialer Kontakte, aufgrund eines gestörten, unreifen Selbstentwurfs in einen *circulos vitiosus* zu Entfremdungs- und Einsamkeitsgefühlen führen können. Einsamkeit kann folglich als ein Konstituens zivilisatorisch hoch entwickelter Gesellschaften angesehen werden, welche sich aufgrund einer voranschreitenden Sphärenerosion zwischen Gesellschaft und Gemeinschaft auch auf den Bereich der Gemeinschaft ausdehnt.

4 Das einsame Selbst in einsamer Gemeinschaft – die Gesellschaft der Gruppe

Neben den *Sicherheitsbedürfnissen* sind zusätzlich Defizite bzgl. des *Liebes-* bzw. *Zugehörigkeitsbedürfnisses,* welche den Wunsch nach zwischenmenschlichem Kontakt und Intimität bedeuten, (Maslow, 1977) beispielhalber aufgrund der Zerstreuung und Auflösung der (traditionellen) Familie, zu konstatieren. Getrieben durch dieses *Liebes-* bzw. *Zugehörigkeitsbedürfnis* und die defizitär befriedigten *Sicherheitsbedürfnisse* (Maslow, 1977) in Kombination mit der sozial-ängstlichen Grundstimmung geht das Subjekt sogenannte *Anlaß-Gemeinschaften* (Bauman, 2009) ein, um eine „kollektive Absicherung gegen individuell erlebte Verunsicherungen“ (Bauman, 2009, 24) zu erhalten. Bereits Schachter (1959) wies in einer experimentellen Anordnung auf den Zusammenhang zwischen Angst und Affiliation – dem Wunsch nach menschlicher Nähe – hin, konkret dem Nachweis, dass Angst grundsätzlich den Gesellungswunsch antreibt. Somit stellt Furcht und nicht Begehren das primäre Movens für den Eintritt in Gemeinschaften dar, wodurch fraglich erscheint, überhaupt von Gemeinschaften und einer Befriedigung des *Liebes-* bzw. *Zugehörigkeitsbedürfnisses* zu sprechen, da die Gemeinschaft primär aus selbstprotektivem Antrieb aufgesucht und als Schutzzone des Selbst aufgefasst wird.

Nach Tönnies (1881/2012) kennzeichnet die Gemeinschaft sowohl der Aspekt der Affirmation als auch ein Pflichtgefühl seitens ihrer Mitglieder, er spricht vom *Wesenwille* (Tönnies, 1881/2012), der Dominanz des Gemeinsamen vor dem Einzelnen. Die jedoch von der Gesellschaft unterstützende obsessive Selbstumkreisung verunmöglicht – im Sinne von untergräbt – die Fähigkeit des Subjekts, das Individuelle hinter das Gemeinsame zu stellen. Das rationale Verhältnis – konstitutiv für die Gesellschaft (Tönnies, 1881/2012) – dominiert den Bereich der Gemeinschaft, Pflicht und Gewohnheit, typisch für die Gemeinschaft, werden nivelliert. „Es gibt keinen Individualismus in Geschichte und Kultur, außer wie er ausfließt aus Gemeinschaft und dadurch bedingt bleibt, oder wie er Gesellschaft hervorbringt und trägt.“ (Tönnies, 1881/2012, 110). Dieser Prozess des Selbstentwurfs wird jedoch durch die primär aus selbstprotektiven Motiven des Subjekts eingegangenen Gemeinschaftsgebilde, die hauptsächlich der Selbstbestätigung und -erhebung des Subjekts dienen sollen, und in einer Überidentifikation dieses mit seiner Gemeinschaft resultieren, unterbunden. „Wenn das Ich im Grunde ein Gruppen-Ich ist, dann ist der Gegensatz zwischen privatem Ich und Gruppen-Ich ein selbstzerstörendes Erlebnis. Und das persönliche Ich fühlt sich zu schwach zum Überleben, wenn sein stärkster Aspekt, das Gruppen-Ich, verlorengeht“ (Bettelheim, 1971, 295).

Es kann konstatiert werden, dass das Subjekt aufgrund des interdependenten Verhältnisses zwischen gesellschaftlichen Bedingungen und psychologischer Konstitution primär von seinen individuellen Interessen, die jedoch bis zu einem gewissen Umfange durch die Gruppe geformt worden sind, geleitet, die Vorteile sowohl der Gemeinschaft (als auch der Gesellschaft) ohne Berücksichtigung der hiermit verbundenen – so aus der Perspektive des einsamen Selbst gesehenen – Nachteile, respektive Pflichten auskosten möchte. So möchte das Subjekt beispielhalber die Vorzüge der Geborgenheit, der Unterstützung einer Gemeinschaft genießen, gleichzeitig jedoch alle Aspekte seiner individuellen Unabhängigkeit beibehalten. Weil das Subjekt ein Gruppen-Ich darstellt und es sich dank der voranschreitenden individuellen Emanzipation dieses leisten kann – weil es unter anderem weniger abhängig von der Gemeinschaft ist und digitale Technologien oberflächliche zwischenmenschliche Kontakte ermöglichen –, entledigt sich das Subjekt dieser seiner Meinung nach sozialen Lasten, die in eine „Verbindlichkeit, die nicht bindet“ (Plessner, 1924/1981), mündet.

5 Das einsame Selbst in einsamer Gemeinschaft – die Gesellschaft der Interaktion

Aus entwicklungspsychologischer Perspektive legten Bowlby (1958) mit seiner Bindungstheorie sowie Bowlby und Ainsworth (2001) mit ihren Bindungstypen die Bedeutsamkeit der Mutter-Kind-Beziehung sowohl für das psychologische als auch für das zwischenmenschliche Wohlergehen dar, wodurch die Grundlagen für ein gewisses Urvertrauen des Kindes in sich, in andere und in seine Umwelt gelegt werden. Eine gestörte Eltern-Kind-Beziehung unterminiert dieses Urvertrauen, fördert Unsicherheiten und unterdrückt den kindlichen Erkundungsdrang. In bestimmten Fällen resultiert solch eine Eltern-Kind-Beziehung in Angstbindungen (Bowlby, 1982, 169), welche das Eingehen zwischenmenschlicher Beziehungen in erster Linie auf Grundlage einer fortwährenden Unsicherheit meint (siehe auch *Anlaß-Gemeinschaften* nach Bauman, 2009). Solche Kinder sind dafür prädisponiert sich einsam zu fühlen (Hecht & Baum, 1984; Paloutzian & Ellison, 1982) und leiden häufiger an psychischen Störungen (z. B. Kobak & Cole, 1994) als sicher gebundene Kinder.

Die oben dargelegte und durch gesellschaftliche Rahmenbedingungen geförderte Verflachung emotionaler Intensität und Umkreisung des Selbst in zwischenmenschlichen Beziehungen erschweren den Aufbau von Vertrauen, was das Subjekt wiederum anfälliger für das Aufkommen von Einsamkeitsgefühlen macht und infolgedessen die „echte“ Begegnung im zwischenmenschlichen Kontext erschwert; einsame Menschen präferieren einen selbstbezogenen Kommunikationsstil (Jones, Hobbs, & Hockenburry, 1982). Insbesondere für Frauen

äußert sich oben genannter Sachverhalt negativ, da sich diese häufiger als Männer über Einsamkeitsgefühle beim Fehlen enger, dyadischer Beziehungen beklagen, wohingegen dies bei Männern bei nichtzufriedenstellenden Beziehungen in Gruppierungen der Fall ist (Stokes & Levin, 1986). Hierdurch werden nicht nur Geschlechtsunterschiede bzgl. des Einsamkeitsempfindens ersichtlich, sondern auch die Bedeutsamkeit der Qualität zwischenmenschlicher Beziehungen, was jedoch diametral zum Primat der liquiden Moderne (Bauman, 2003) – eine größtmögliche Anzahl von Kontakten zu pflegen – steht. Im analogen Leben wird „genetzwerkt“, im digitalen „geliked“ und „gefollowed“. Gerade diese Diskrepanzerfahrung zwischen gesellschaftlichem Imperativ – oder dem, was das Subjekt meint, das gesellschaftliche Norm sei –, dem Eingehen einer größtmöglichen Anzahl von Kontakten oberflächlicher Natur und dem menschlichen *Liebes-* bzw. *Zugehörigkeitsbedürfnis* (Maslow, 1977) nach nachhaltigen, emotional unterstützenden Beziehungen, welche Geborgenheit, Vertrauen und Verlässlichkeit spenden, lassen im Subjekt Einsamkeitsgefühle hervortreten, die wiederum das Eingehen zwischenmenschlicher Beziehungen erschweren und somit das sich in einem infiniten Regress befindende Subjekt stets in einsamkeitsdisponierte Beziehungen hineinstürzen und in einer gewissen Infantilität des Selbst gefangen lassen. Wie bereits erwähnt, bedarf das Selbst zum Entwurf eines stabilen und reifen Selbst eines stabilen und reifen Gegenübers (Buber, 1929/1977; Mead, 1934/1993), welches wiederum Grundlage für das Eingehen zwischenmenschlicher Beziehungen darstellt, nicht maßgeblich aus selbstprotektiven (narzisstischen) Gründen, wie etwa der Angstreduktion oder Selbstbestätigung, sondern aus gruppenbildenden Motiven, primär zur Realisierung einer gemeinsamen Sache auf Kosten individueller Interessen. So betont Aristoteles (Nikomachische Ethik, 1969) die Unverzichtbarkeit der Freundschaft für ein gelingendes Leben und weist auf die Grundlage der Selbstliebe, i. e. Selbstschätzung und Selbstachtung – respektive über ein stabiles Selbst zu verfügen – als Voraussetzung ihrer hin. Er unterscheidet drei Arten der Freundschaft, nach ihrem maßgeblichen Impetus unterteilt: (1) Lust (kennzeichnend für die Jugend), (2) Nutzen (kennzeichnend für das Alter) und (3) Gutes (die höchste Form der Freundschaft, die um ihrer selbst willen eingegangen wird).

Diese Bedeutsamkeit von Freundschaft und die Schwere der Verwirklichung (sowohl gesellschaftlich als auch individuell) emotional intensiver Beziehungen wird durch permanente Beschäftigung und permanente Erreichbarkeit des Subjekts oberflächlich kompensiert; dank der digitalen Kommunikation kann man unabhängig von seinem Aufenthaltsort stets in Verbindung mit anderen treten. Diese des Öfteren selbstauferlegte Kommunikation und Tätigkeit in Form des Geschwätzes und der Spielerei kann in ihrem Übermaß, welches das Unbehagen des Subjekts widerspiegelt, mit sich selbst alleine zu sein, als Pseudokommunikation und Pseudotätigkeit aufgefasst werden. Diese Einsamkeitsunfähigkeit unterminiert aufgrund des Fehlens einer freien Zone zur Subjektivitätsentwicklung (Whitehead, 1929/1987) den Entwurf eines Selbst. Für diesen Entwurf bedarf es freier Zeit zur Entdeckung eigener Wünsche, Gefühle, Präferenzen, allgemeiner gesprochen: zur Entdeckung seines Selbst.

Zusammengefasst manifestieren sich die Mechanismen der Steigerungslogik – sowohl durch gesellschaftliche Imperative als auch durch egoistisches Zutun des Subjekts sich wechselseitig bestärkend – durch den Eintritt übertriebener Ökonomisierungsprozesse im zwischenmenschlichen Bereich. Allerdings erschwert dieser Sachverhalt aufgrund unzureichender zwischenmenschlicher Begegnungen ein reifes Selbst, welches wiederum durch seine Unreife – im Sinne einer exzessiven Selbstbeschäftigung – zu einer Stabilisierung dieser Verhältnisse auf der Grundlage seiner subjektiven Betrachtung menschlicher Beziehungen aus hauptsächlich nutzenorientierter Perspektive beiträgt. Das unreife Selbst und die ökonomischen Steigerungsimperative bekräftigen sich gegenseitig, als befänden sie sich in einem symbiotischen Verhältnis, und bestärken das Einsamkeitsempfinden.

6 Das einsamkeitsfähige Selbst – vom *homo confusus* zum *homo conscius*

Einsam ist, wer nicht mit sich eins ist. Sowohl gesellschaftliche Bedingungen als auch individuelle Prädispositionen erschweren den Entwurf eines reifen, stabilen Selbst, *ergo* eines mit sich im Reinen stehenden Selbst. Die aufgezwungenen Imperative der Steigerungslogik sich manifestierend in Reizüberflutung, Selbst- und Weltoptimierung, kombiniert mit individueller Maßlosigkeit, Selbstfokussierung, Angst-, bzw. Unsicherheitsgefühlen und Gruppenüberidentifikation sowohl resultierend als auch konstituierend für ein infantiles Selbst (narzisstische Persönlichkeitsstörung), bieten eine optimale Grundlage für das Aufkommen von Einsamkeitsgefühlen.

Auf individueller Ebene weiß das Subjekt entweder über seine eigenen Gedanken und Gefühle nicht Bescheid oder es ist sich dieser bewusst, handelt jedoch aufgrund seiner Überidentifikation mit der Gruppe – das Gruppen-Ich steht über dem privaten Ich (Bettelheim, 1971) – diesen entgegen. Schafft es das Subjekt, ein privates Ich zu entwickeln bzw. dieses als primären Handlungsantrieb zu begreifen, mündet solch eine Synthese vom „privatem Ich“ und „Gruppen-Ich“ in ein „wahres Ich“ im Sinne Maslows (1977), welches einsamkeitsfähig, einsamkeitsaufsuchend und einsamkeitsliebend ist.

Um aus diesem, sich auf individueller und gesellschaftlicher Ebene gegenseitig verstärkenden *circulus vitiosus* mit aufkommenden, als unangenehm empfundenen Einsamkeitsgefühlen auszubrechen, bedarf das Subjekt einer alternativen Weltbeziehung. Gerade weil technologische Fortschritte es ermöglichen, in fast allen Lebensbereichen nach den Imperativen der Steigerungslogik zu leben, muss sich das Subjekt diesen teilweise entziehen. Das bedeutet zum Beispiel keine ständige Erreichbarkeit, keine ständige Beschäftigung, keine ständige Angst, etwas zu verpassen, oder übergreifend formuliert: das Einüben einer lebensbejahenden Daseinsgelassenheit inklusive alltäglich verankerter freier Zeiten des Auf-sich-zukommen-lassens. Nur so kann das Subjekt *Subjekt* werden und nur so ist es wirklich begegnungs- und beziehungsfähig, was sich wiederum positiv auf den Entwurf eines Selbst und seiner Einstellung zur Einsamkeit sowie Einsamkeitsfähigkeit auswirkt. Der *homo confusus* stirbt, der *homo conscius* wird geboren.

Literaturverzeichnis

Aristoteles (1969). *Nikomachische Ethik*. Stuttgart: Reclam.
Bauman, Z. (2003). *Flüchtige Moderne*. Frankfurt a. M.: Suhrkamp.
Bauman, Z. (2009). *Gemeinschaften*. Frankfurt a. M.: Suhrkamp.
Bettelheim, B. (1971). *Die Kinder der Zukunft. Gemeinschaftserziehung als Weg einer neuen Pädagogik*. Wien: Molden.
Bowbly, J. (1958). The Nature of the Child's Tie to His Mother. *International Journal of Psycho-Analysis, 39 (5),* 350–373.
Bowlby, J. (1982). *Das Glück und die Trauer. Herstellung und Lösung affektiver Bindungen*. Stuttgart: Klett-Cotta.
Bowlby, J. & Ainsworth, M. D. S. (2001). *Frühe Bindung und kindliche Entwicklung*. München, Basel: Reinhardt.
Bourdieu, P. (1987). *Die feinen Unterschiede. Kritik der gesellschaftlichen Urteilskraft*. Frankfurt a. M.: Suhrkamp.
Buber, M. (1929/1977). *Ich und Du*. Heidelberg: Schneider.
Häcker, H. O. & Stapf, K.-H. (2009). *Dorsch, Psychologisches Wörterbuch*. Bern: Hogrefe.

Hecht, D. T. & Baum, S. K. (1984). Loneliness and attachment patterns in young adults. *Journal* of Clinical Psychology, 40, 193–197.

Holt-Lunstad, J., Smith, T. B., & Layton, J.B. (2010). Social Relationships and Mortality Risk: A Meta-analytic Review. *Plos Medicine, 7(7).*

Honneth, A. (1992). *Kampf um Anerkennung. Zur moralischen Grammatik sozialer Konflikte.* Frankfurt a. M.: Suhrkamp.

Jaeggi, R. (2005). *Entfremdung. Zu Aktualität eines sozialphilosophischen Problems.* Frankfurt a. M., New York: Campus.

Jones, W. H., Hobbs, S. A. & Hockenburry, D. (1982). Loneliness and social skill deficits. *Journal of Personality & Social Psychology, 42,* 682–689.

Kästner, E. (1947). *Kleines Solo.* https://www.deutschelyrik.de/index.php/kleines-solo.html

Kobak, R. & Cole, H. (1994). Attachment and meta-monitoring: Implications for adolescent autonomy and psychopathology (pp. 267-297). In: D. Cicchetti & S.L. Toth (Eds.). *Rochester Symposium on Developmental Psychopathology: Disorders and dysfunctions of the self.* Rochester, NY: University of Rochester.

Kuhn, T. (1967). *Die Struktur wissenschaftlicher Revolution.* Frankfurt a. M.: Suhrkamp.

Lacan, J. (1975). *Schriften I.* Frankfurt a.M.: Suhrkamp.

Maslow, A. A. (1977). *Motivation und Persönlichkeit.* Olten und Freiburg i. B.: Walter.

McLuhan, H. M. (1962). *The Gutenberg Galaxy: The Making of Typographic Man.* Toronto, Canada: University of Toronto.

Mead, G. H. (1934/1993). *Geist, Identität und Gesellschaft.* Frankfurt a. M.: Suhrkamp.

Paloutzian, R. F. & Ellison, C. W. (1982). Loneliness, spiritual well-being and the quality of life. In L.A. Peplau & D. Perlman (Eds.). *Loneliness. A Sourcebook of Current Theory, Research, and Therapy.* (pp. 224–237). New York: Wiley-Interscience.

Plessner, H. (1924/1981). *Grenzen der Gemeinschaft. Eine Kritik des sozialen Radikalismus.* In: H. Plessner (Hrsg. G. Dux, O. Marquard & E. Ströker): Gesammelte Schriften V. Macht und menschliche Natur. Frankfurt a. M.: Suhrkamp.

Rilke, R. M.(1913/1988). *Erste Gedichte.* Berlin: Insel.

Schachter, S. (1959). *The Psychology of Affiliation. Experimental Studies of the Sources of Gregariousness.* Stanford, CA: Stanford University Press.

Schopenhauer, A. (1851/2007). *Parerga und Paralipomena I.* Zürich: Diogenes.

Seeman, M. (1959) On the meaning of alienation. *American Sociological Review, 24,* 783-791.

Simmel, G. (1903). Die Grossstädte und das Geistesleben. Aus: Th. Petermann (Hrsg). *Die Grossstadt. Vorträge und Aufsätze zur Städteausstellung.* (Jahrbuch der Gehe-Stiftung Dresden, Band 9), S. 185–206. Dresden.

Stokes, J. P. & Levin, I. (1986). Gender differences in predicting loneliness from social network characteristics. *Journal of Personality & Social Psychology, 51,* 1069–1074.

Storr, A. (1990). *Die schöpferische Einsamkeit. Das Geheimnis der Genies.* Wien: Paul Zsolnay.

Tönnies, F. (1881/2012) (Hrsg. K. Lichtblau). *Studien zu Gemeinschaft und Gesellschaft.* Heidelberg: Springer VS.

Twenge, J., Konrath, S., Foster, J., Campbell, W. K. & Bushman, B. (2008). Egos inflating over time: a cross-temporal meta-analysis of the Narcisstic Personaliy Inventory. *Journal of Personality, 76(4),* 875–902.

Weltgesundheitsorganisation (2004). *Taschenführer zur ICD-10-Klassifikation psychischer Störungen* (H. Dilling & H. J. Freyberger, Hrsg.). Bern: Hans Huber.

Wenz, F.V. (1984). Household crowding, loneliness and suicide ideation. *Psychology: A Quarterly Journal Behavior of, 21,* 25-*Human* 29.

Whitehead, A.N. (1929/1987). *Prozeß und Realität. Entwurf einer Kosmologie*. Frankfurt a. M.: Suhrkamp.

Endnoten

1 Maslow (1977) differenziert zwischen *Defizitmotiven*, die einem Zustand des Mangels entspringen und *Wachstumsmotiven*, die auf eine Selbstvervollkommnung des Subjekts zielen. Diese Vollkommenheit kann erst erreicht werden, sofern die *Defizitmotive* bestehend aus (1) physiologischen Bedürfnissen, (2) Sicherheitsbedürfnissen, (3) Liebesbedürfnis und (4) Wertschätzungsbedürfnis erfüllt werden.

2 Hofstede extrahierte sechs Kulturdimensionen zur Beschreibung einer Kultur bzw. Gesellschaft: (1) Power Distance Index – PDI/Machtdistanz, (2) Individualism versus Collectivism – IDV/Individualismus versus Kollektivismus, (3) Masculinity versus Femininity - MAS/Maskulinität versus Feminität, (4) Uncertainty Avoidance Index – UAI/Ungewissheitsvermeidung, (5) Long-Term Orientation – LTO/Kurz- oder langfristige Ausrichtung und (6) Indulgence versus Restraint – IVR/Nachgiebigkeit versus Beherrschung. Für Deutschland spezifisch sind unter anderem eine (1) Orientierung am Kollektiv, (2) Maskulinität, (3) hohe Unsicherheitsvermeidung und (4) langfristige Orientierung. Zusammengenommen konstituieren und unterstützen diese Dimensionen starre, gruppenspezifische Denkweisen.

3 „Impression Management bezeichnet jedes Verhalten einer Person oder einer Gruppe, das darauf abzielt, den Eindruck, den sich andere Menschen von dieser Person oder dieser Gruppe bilden, in erwünschter Weise zu steuern (wird in Bezug auf Einzelpersonen auch als Selbstdarstellung (eng. *Self-presentation*) bezeichnet)." (Dorsch Psychologisches Wörterbuch, 2009).

4 Bowlby & Ainsworth (2001) extrahierten vier unterschiedliche Bindungstypen: (1) sichere Bindung, (2) unsicher-vermeidende Bindung, (3) unsicher-ambivalente Bindung und (4) unsicher-desorganisierte Bindung.

Zur Autorin

Deborah Ryszka (Jahrgang 1989), M. Sc. Psychologie. Nach berufspsychologischen Irrwegen u. a. mit Aufenthalten in den Neurowissenschaften und den Erziehungswissenschaften nun mit aktuellem Lager in der Philosophie.
Kontakt: D.Ryszka@gmx.net